## 5.002 Boršč zeleninový
## 100 porcií

### Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| voda | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 22,00 | 22,00 | 24,00 | 24,00 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| smotana | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,40 | 1,40 | 1,80 | 1,80 |
| mrkva | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,80 | 0,64 |
| zeler | 0,20 | 0,16 | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| petržlen | 0,20 | 0,16 | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 |
| kaleráb | 0,10 | 0,08 | 0,20 | 0,16 | 0,30 | 0,24 | 0,40 | 0,32 |
| kapusta hlávková | 1,50 | 1,20 | 2,00 | 1,60 | 2,00 | 1,60 | 2,20 | 1,76 |
| kapusta kyslá | 0,70 | 0,70 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,11 | 0,11 |
| cvikla | 1,00 | 0,80 | 1,00 | 0,80 | 1,20 | 0,96 | 1,50 | 1,20 |
| citrón | 0,20 | 0,08 | 0,30 | 0,12 | 0,30 | 0,12 | 0,40 | 0,16 |
| zemiaky | 3,50 | 2,45 | 4,00 | 2,80 | 4,50 | 3,15 | 4,50 | 3,15 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 0,10 | 0,07 |
| paprika červená mletá | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| cukor | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| bobkový list | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| korenie celé čierne | | | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| rajčiakový pretlak | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| múka hladká | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 |
| hmotnosť porcie v g | 180 | | 200 | | 220 | | 250 | |

### Výrobný postup

Umytú, očistenú koreňovú zeleninu pokrájame na kocky a dusíme na oleji, poprášime červenou paprikou, zalejeme vodou, pridáme soľ, bobkový list, korenie celé a uvaríme. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na drobné kocky a uvaríme v slanej vode. Pred ich dovarením pridáme umytú, očistenú a rezance pokrájanú hlávkovú kapustu. Po uvarení pridáme mäkkú zeleninu, na rezance postrúhanú uvarenú cviklu, rajčiakový pretlak a smotanu. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, varíme 20 minút. Posekanú petržlenovú vňať podávame priamo pred konzumáciou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 305 | 73 | 1,29 | 3,3 | 0,9 | 8,5 | 1,7 | 44,4 | 0,6 | 0,082 | 0,0 | 0,0 | 11,9 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **B** | 372 | 89 | 1,58 | 4,2 | 1,2 | 10,1 | 2,1 | 53,5 | 0,7 | 0,102 | 0,0 | 0,1 | 15,3 | 0,0 |
| **C** | 464 | 111 | 1,84 | 5,6 | 1,8 | 12,0 | 2,5 | 61,5 | 0,8 | 0,121 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 0,0 |
| **D** | 558 | 134 | 2,17 | 7,3 | 2,5 | 13,2 | 2,9 | 74,2 | 1,0 | 0,164 | 0,1 | 0,1 | 21,6 | 0,0 |